

【減重需知】

發行日期：110年12月20日

是否已經感覺到冬天就要到了呢？氣溫下降，厚衣服開始包住全身，遮住我們覺得不好看的體型，或許對於自己身材不滿意的人冬天到來也是另一種解脫、稍微放鬆的時候！

賴羿如營養師表示，若能好好利用冬天這個季節裡的天時地利人和來減重，就可以在春天脫下厚重衣物後迎接全新的自己！以下為冬天減重注意事項：

(1) 冬天基礎代謝率比夏天高

冬天氣溫低，身體的基礎代謝率會比夏天來的高，且身體會因為天氣冷發抖產生熱能，也因此會消耗較多的能量，若能在此時好好控制飲食、配合運動就能夠事半功倍。

(2) 冬天減重別忘了補充水分

冬天因人體流失的水分較少、比較不容易感到口渴，所以常會讓人忘記喝水，但不要忘了人體的生化反應皆在水中進行，想要減重效果好一天2500-3000cc的水分還是不能少的。

(3) 努力克服冬天減重最大的敵人-食慾

天氣冷常會不知不覺食慾變好，有時就算已經吃飽了還是會想吃點熱的東西。賴羿如營養師表示，選什麼東西來吃會對結果產生不一樣的影響，若肚子餓時可用新鮮水果取代點心，降低熱量攝取並補充維生素與纖維；若真的想吃熱的東西也可用熱牛奶、熱豆漿、熱無糖鮮奶茶取代，或著是便利商店的關東煮也可買到如杏鮑菇、筊白筍、白蘿蔔等蔬菜。

記得避免生冷食物，比如生菜沙拉，在夏天很好，但冬天飽足感會下降很多。除了挑東西吃外以要做好衣物保暖，身體是先消耗血糖來當作產熱來源，而不是脂肪，所以血糖在冬天容易快速下降造成想吃甜食的感受，做好保暖是最簡單的減少食慾的方式。

(4) 天氣冷也不忘增加活動量

氣溫低時常讓人想躲在家裡、棉被裡不活動，浪費了冬天減重的好機會。賴羿如營養師表示，若真的不想出門做戶外運動的話也可做些室內運動，如跑跑步機、跳有氧舞蹈、飛輪等都是不錯的選擇，運動能加強減重的效果也可降低食慾，就算天氣冷也不要忘了活動身體。

資料來源：

參考資料

健康醫療網：

<https://www.healthnews.com.tw/news/article/35952>

